Die Evolution des Gehirns – der Wunsch nach Anerkennung

Jeder Mensch ist ein Kunstwerk. Es ist schon erstaunlich, wie viele Milliarden Prozesse gleichzeitig den Mensch am Leben erhalten. Respekt und Anerkennung an Mutter Natur. Da ist es schon etwas traurig, dass so viele Menschen wie Katzen leben... als hätten sie sieben Leben! Sie gehen so verschwenderisch mit ihrem einzigen Leben um. Woran liegt das? Es ist die mangelhafte Motivation, die den Menschen das regelmässige Bewegungs- und Ernährungsprogramm mies macht! Mit diesem Artikel möchte ich einmal in die „Steuerzentrale" unserer Motivation eintauchen, möchte aufklären, wie Motivation entsteht und wie jeder Mensch seine Motivation anfüttern kann.

In über 4 Milliarden Jahren hat sich der Mensch vom Einzeller bis zu dem entwickelt, was wir heute darstellen. Auch das Gehirn hatte dabei seine diversen Aufbaustufen. Zunächst entwickelte sich das Rückenmark, dann das Stamm- und Kleinhirn mit der Aufgabe, die bis dahin wichtigsten Überlebensmerkmale zu sichern: Reflexe, die Atem- und Herzfrequenz, der Stoffwechsel und Blutdruck werden hier geregelt. Das Kleinhirn sorgt für die Motorik.

Später kam das Lymbische System dazu, welches auch „Zwischenhirn" genannt wird und über das Stammhirn gestülpt liegt. Klein aber fein. Und überaus wichtig. Hier regieren unsere Hormone: u.a. Serotonin, Melatonin, Endorphine und Dopamin. Letzteres ist besonders wichtig für Koordination, Motorik, Konzentration, Antrieb, Motivation, Appetitregulation, Leistungsbereitschaft und den Lerntrieb. Das Zwischenhirn steuert mit den Hormonen daher auch die grundlegende Antriebskraft, die Motivation. Hier möchte ich etwas genauer werden:

Dopamin sorgt letztendlich für unsere Motivation: Wenn Dopamin ausgeschüttet wird, werden im Gehirn opiumartige Stoffe gebildet. Endorphine. Diese wirken in unserem Frontalhirn. Das macht uns richtig viel Spass! Daher sind wir auch permanent auf der Suche nach diesem Spass. Und alles was wir tun, ist, nach diesem Spass zu streben. Alle Handlungen, die zum Spass führen sind stark motivierend. Doch warum haben wir eine solche Einrichtung im Kopf? Zufall? Es gibt in der Evolution keine Zufälle...

Die Evolution konnte nur voranschreiten, sich weiterentwickeln, wenn die Lebewesen den Drang zur Weiterentwicklung hatten. Jede Sekunde prallen auf unsere fünf Sinne Millionen Reize, aus welchem jedes Lebewesen herausfiltern muss, was zum (über)leben wichtig ist. Hier kommt Dopamin ins Spiel: Dieses ständig aktive Hormon hilft dem Gehirn, wichtige Informationen von unwichtigen zu unterscheiden. Es zeigt praktisch auf, welche uns in unserer persönlichen Entwicklung weiterbringen könnten. Diese Infos werden dann praktisch „durchgelassen". Dopamin ist dafür wie ein Türsteher und funktioniert wie folgt: Wenn ein Ereignis besser ist als erwartet, dann werden Endorphine ausgeschüttet, was uns motiviert, mit dieser Tätigkeit zukünftig weiter zu machen. Ein Beispiel dafür: Der Urzeitmensch auf der Nahrungssuche. Bisher hatte dieser ausschliesslich nur unreife, grüne Äpfel gegessen und findet nun einen süssen, rot schimmernden, reifen Apfel. Der schmeckt so lecker, so viel besser als die grünen Äpfel zuvor, dass hier eine Menge an Dopamin ausgeschüttet wird: Diese Information ist nun tief abgespeichert und wird nicht mehr verloren gehen. Von diesem Zeitpunkt an sucht er nur noch nach diesen süssen, roten, reifen Äpfel.

Ein Beispiel der Gegenwart: Wenn Sie bisher Artikel in Fachzeitschriften nur interesselos überflogen haben, dann diesen hier lesen, besteht die Chance, dass Sie dieser persönlich dermassen interessiert, dass ich Ihr Interesse für zukünftige Artikel in der Fitness Tribune geweckt habe. Darüber freue ich mich dann besonders. Das schüttet bei mir Endorphine aus. Dazu reicht auch nur die Vorstellung davon. Und wenn ich dann noch per E-Mail ein nettes Feedback bekomme, dann wird auch das ein Ereignis sein, das besser sein wird, als ich es erwartet habe (zur „Anerkennung" gleich mehr). Die Motivation für weitere Artikel ist gross.

Es ist das permanente Streben nach dem Glücksgefühl – der Endorphinausschüttung. Leider ist das auch vergänglich: Wenn Sie immer wieder den gleichen Apfel essen, löst das nicht mehr die gleichen, grossen Glücksgefühle aus wie beim ersten Mal. Es ist dann normal geworden. Auch wenn Sie diesen Artikel dreimal gelesen haben, wird es zu keiner weiteren Endorphinausschüttung kommen. Der Türsteher, das Dopamin, verweigert weiteren Einlass in unsere Glücks- bzw. Motivationszentrale!



Patric Heizmann, Jahrgang 1974, ist ausgebildeter Dipl. Sportmanager, Personal Trainer und Fitnesslehrer, WingWave- und EasyWeight-Coach. Als bundesweiter Ausbilder und Seminarleiter zu den Themen Ernährung & Bewegung begeisterte er schon über 10.000 Teilnehmer, indem er komplexe Zusammenhänge der Ernährung und Bewegung durch seine bildhafte, motivierende Sprache vermittelt. Seine vier Hörbücher werden in Deutschland, Österreich und der Schweiz erfolgreich zur Aufklärung der Mitglieder eingesetzt. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.patricheizmann.de und www.aktive-fitnesstheke.de.

Träger des int. annerkannte Strenflex Fitness-Sportabzeichens GOLD

Genau das ist aber aus evolutionärer Sicht sehr wichtig: Wenn der Urmensch nun gelernt hatte, dass reife, rote Äpfel gut für ihn sind, oder dass Sie mit diesem Artikel etwas gelernt haben, was Ihnen evtl. in Zukunft etwas bringen könnte, werden Sie zukünftige Artikel lesen. Denn die Evolution will weiter. So könnte es doch sein, dass es noch besser schmeckende Äpfel gibt, oder für Sie einen weiteren interessanten Artikel, der Sie weiter bringt. In der Hoffnung, wieder eine Endorphinausschüttung zu erleben, machte sich der Urmensch bzw. werden Sie sich weiter auf die Suche nach guten Artikeln machen.

Aber warum dürsten wir ständig nach diesem Glücksgefühl? Warum gibt es diese Dopamin-Einrichtung? Warum sind die meisten Menschen bestrebt, immer noch ein bisschen besser zu werden, sich weiter zu entwickeln und eben nicht genau mit dem zufrieden zu sein, wie es eben jetzt ist? Letztendlich geht es immer um die Grundmotivation aller Lebewesen: die Sicherheit des Überlebens. Diese „Mutter aller Motivation" sitzt so tief in uns, dass wir da kaum bewusst drüber nachdenken. Aber all

die Handlungen dienen dem Überleben. Und zum Überleben war und ist die Gruppe, die „Herde“, die Familie, sind die Freunde und auch wohl gesonnene Mitmenschen sehr wichtig. Denn ein Einzelgänger konnte in der rauen Urzeit kaum überleben. In der Gruppe ergänzen sich die Individuen. Das verleiht Stärke bzw. Überlegenheit gegenüber Feinden. Wenn wir etwas genauer hinschauen, können wir erkennen, dass sich bis heute daran generell wenig verändert hat. Auch wenn wir als Einzelkämpfer heutzutage ganz gut überleben könnten...

Um zur Gruppe (Herde) zu gehören, war es sehr wichtig, seine Stellung, seine Aufgaben zu haben. Wer anderen sogar durch eine besondere Fähigkeit imponieren konnte, lag in der Gunst der Gruppe besonders hoch. So war z.B. die Fähigkeit der Nahrungsbeschaffung, hohe Intelligenz, Kraft, aber auch das optische Erscheinungsbild sicherlich besonders „gefragt“. Erkennen Sie Parallelen zur heutigen Zeit?

Letztendlich geht es bei all unseren Handlungen noch um dieses Urzeitprinzip: Wir sind auf der Suche nach Anerkennung, wollen von anderen Menschen geachtet werden, dürsten nach Gruppenzugehörigkeit und insbesondere Liebe. Auf der anderen Seite tun wir vieles, um nicht abgelehnt zu werden: Die meisten Mitmenschen besitzen eine Wohnung, ein Auto, trendige Klamotten, ein Handy (um permanent mit der Gruppe im Kontakt zu bleiben – nicht „out“ zu sein) und viele andere Dinge, um zur Gruppe/Herde zu gehören. Selbst Individuen (z.B. Punker) sind keine Einzelgänger: Diese Menschen haben ihre eigene Gruppe. Meist ist diese sogar noch fester bzw. sicherer als bei dem Menschen, der sich mit seinen Aussagen und Handlungen ständig mit dem Wind dreht, um bei möglichst vielen „Herdenmitgliedern“ gut anzukommen.

Wenn ich in Beratungen frage, warum mein gegenüber z.B. abnehmen möchte, kommt nur all zu oft die Aussage: *„Das mache ich nur für mich!“* Stimmt nicht. Im Grunde machen wir das alles für andere. Eine einfache Frage bestätigt das: Rein hypothetisch... wenn eine abnehmwillige Person der letzte Mensch auf diesem Planet wäre, würde dieser dann eine Kohlsuppendiät machen? Und was hat das mit Motivation zur gesunden Ernährung bzw. Sport zu tun? Sehr viel! Es geht um das Dazugehören zur Gruppe. Es ist nicht zu übersehen, dass schöne und gut gebaute Menschen auf den ersten Blick mehr Anerkennung ernten. Die Medien leben uns das permanent vor. Wer gut aussieht, braucht sich um Kontakt zur Gruppe weniger Gedanken machen. Und wer in der Gesellschaft Anerkennung findet, braucht sich um die „schützende Gruppe“ keine Gedanken machen.

Lassen Sie uns an diesem Punkt einmal den bisher letzten Schritt der Gehirnevolution etwas genauer anschauen: unser Grosshirn. Hier denken wir analytisch. Und analytisches Denken lässt uns permanent vergleichen. Genau diese Vergleiche motivieren uns... oder sie demotivieren.

Ein Beispiel: Wenn Sie sich durch eine Ernährungsumstellung körperlich zum Vorteil verändern, es Ihnen besser geht, Sie gar bessere Laune bekommen, werden Sie von vielen Mitmenschen einen grossen Zuspruch finden, wird die Motivation gross sein, diese Form der Umstellung beizubehalten. Oder: Wenn Sie mit dem Lauftraining beginnen und dem gut trainierten Laufpartner regelrecht davonlaufen, wird auch das die Motivation stärken, dieses neue Hobby in den Alltag zu integrieren.

Letztendlich ist der erste Schritt der Motivation das analytische Abgleichen, der Vergleich mit anderen. Immer dann, wenn Sie etwas besser können als der Durchschnitt, wird die Motivation grösser sein, als wenn Sie etwas starten, was Ihnen gar nicht liegt. Einverstanden?

Leider stimmt oft genug die Blickrichtung nicht: Es gibt eine Motivation nach oben und eine nach unten. Wenn Sie sich permanent mit Menschen vergleichen, die ein schöneres Auto, eine schönere Wohnung, schönere Kleidung, einen hübscheren Partner und den besser gebauten Körper haben, dann werden Sie schneller die „Motivations-Segel“ streichen. Denn Sie ahnen, dass Sie dort nicht hinkommen werden. Das wäre eine dauerhafte Orientierung nach „oben“. Wenn Sie sich aber ausschliesslich nach „unten“ orientieren, nur Menschen um sich herum haben, die in allen Bereichen des Lebens nicht an Sie heranreichen können, mögen Sie in dem Fall vielleicht glücklich sein (weil Sie das Alpha-Tierchen dieser Gruppe sein werden), doch eine Weiterentwicklung ist ebenfalls erschwert.

Eine gesunde Mischung sorgt für den Motivationsantrieb. Erkennen Sie, dass Dankbarkeit, für das was Sie bereits erreicht haben, was Sie sind, wie Sie sind, sehr wichtig ist, um den Status Quo abzusichern. Eine gesunde Orientierung nach „oben“ lässt aber das Feuer

Fortsetzung auf Seite 186 ➤

➤ Fortsetzung von Seite 115 - Patric Heizmann - der Wunsch nach Anerkennung

in Ihnen lodern, weiterhin an sich zu arbeiten. Vielleicht um Ihre „Herde“ zu erweitern?

Der Durst nach Anerkennung ist evolutionär bedingt eine ganz besonders wichtige Eigenschaft und verdient keine Aberkennung, denn genau sie dient der Weiterentwicklung, der Grenzerweiterung. Oder möchten Sie noch gerne in Höhlen wohnen und jeden Tag dutzende Kilometer zu Fuss zur Nahrungsbeschaffung zurücklegen?

Nutzen Sie den Anerkennungstrieb zur Selbstverwirklichung. Insbesondere beim Sport sollten Sie sich bewusst sein, dass jede einzelne Stunde Sie ein grosses Stück voranbringt. Und wenn Sie wollen, dann holen Sie damit jedes Mal einen Vorsprung vor Mitbewerbern um die Gunst der Anerkennung. Oder Sie sichern Ihren Platz in der Gruppe ab, indem Sie fleissig sind und sportlich bzw. optisch etwas aus sich machen. Anerkennung verdient jeder Mensch, der seine Gesundheit und Optik selbstverantwortlich in die eigene Hand nimmt. Das wissen Sie. Das weiss ich.

Selbstverständlich ist dabei der Erfolg des Sport- bzw. Ernährungsprogramms wichtig. Und da helfen wertvolle Informationen, die Sie schneller ans Ziel kommen lassen, was wiederum mehr Anerkennung auslöst. Für diesen Vorsprung möchte ich Ihnen zwei Möglichkeiten vorschlagen: Sie sind ein Studiobesitzer und helfen Ihren Mitgliedern mit meinen Kurzhörbüchern „Der perfekte Trainingsstart“ zu einem erheblich schnelleren Erfolg, was deren Motivation (und Weiterempfehlung) deutlich steigert. Zum anderen lesen Sie meinen nächsten Fitness Tribune-Artikel **„Wie Sie wöchentlich statt 3 Stunden ganze 168 Stunden Fett verbrennen werden!“** Respekt und Anerkennung für Sie, denn Sie haben einige Minuten für Ihre Weiterentwicklung investiert!

